VIDENSCENTER OM SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

# Opsporingsredskab til selvskade

# Opsporing af selvskade

**Hvad kan jeg bruge redskabet til?**
Opsporingsredskabet er en vejledning og støtte til fagpersoner, der bruges før, under og efter en samtale med et barn, en ung eller voksen, hvor der er en bekymring eller mistanke om selvskadende adfærd. Du kan læse mere om de typiske tegn på selvskade på LMS' hjemmeside lmsos.dk/viden.

**Hvad er selvskade?**
Der findes forskellige typer af selvskadende adfærd. De mest almindelige metoder til at selvskade er at skære, bide, rive, kradse, brænde eller slå sig selv. Blandt piger er den mest udbredte metode at skære sig selv ('cutting'), og blandt drenge er der flest, som slår sig selv.

**Hvem kan bruge redskabet?**
Redskabet kan bruges af alle fagpersoner, som arbejder med børn, unge eller voksne. Det kan f.eks. være sundhedsplejersker, AKT-vejledere, skolesocialrådgivere, PPR-konsulenter, SSP-medarbejdere, UU-vejledere, klubpersonale mv.

**Viden**
En ud af fem elever i 9. klasse har prøvet at skade sig selv med vilje. Samme forekomst findes blandt gymnasieelever.
Selvskade debuterer typisk blandt unge mellem 12 og 17 år, men ses også blandt børn helt ned i 8-9 års alderen.
Lidt flere piger end drenge skader sig selv.

**Hvordan bruger jeg opsporingsredskabet?**
Opsporingsredskabet indeholder fem temaer, som adresserer mistrivsel og tanker om selvskade. Hvert tema består af en række spørgsmål samt bokse med samtaleteknik og viden om selvskade.

Læs hele opsporingsredskabet igennem, før du tager en samtale. Vi anbefaler, at du har opsporingsredskabet liggende foran dig under samtalen som støtte til at stille relevante spørgsmål og bruge gode formuleringer. Spørgsmålene er vejledende, og du behøver ikke at stille dem alle. Anvend de spørgsmål, som virker relevante i situationen og i den rækkefølge, som falder naturlig. Undlad at læse op fra papiret.

Opsporingsredskabet afsluttes med en vejledning til at afrunde og vurdere samtalen. Du behøver ikke nødvendigvis at gennemgå alle 5 temaer under den første samtale med personen. Del gerne samtalen op i flere dele. Fx kan du starte med tema 1-4 og vente med tema 5 til en anden dag.

**Drøft din bekymring**
Før du indleder samtalen med en person, som du er bekymret for, kan du med fordel drøfte din bekymring med en kollega:

- Deler I bekymringen?
- Hvad har I hver især observeret, der gør jer bekymrede?
- Hvem har den bedste forudsætning for at tage en samtale med personen?

Overvej om forældre eller en anden pårørende skal deltage i samtalen.
Det tager typisk 30-60 min. at gennemføre samtalen. Vær dog forberedt på, at samtalen kan tage længere tid, hvis personen åbner op, og der viser sig at være en problematik.

## Introduktion til samtalen

### Indled med din bekymring

Indled samtalen ved at fortælle om din bekymring. Det opfattes sjældent negativt at være bekymret. Vær gerne helt konkret og fortæl, hvad du ser og oplever:

> ”Jeg vil gerne tale med dig om, hvordan du egentlig går og har det. Jeg oplever, at jeg på det seneste har haft svært ved at fange din interesse i undervisningen, og at du virker trist. Jeg har også bemærket, at du ofte har sår på armene, og jeg er bekymret for, hvad det skyldes.”

### Formålet med samtalen

Det er vigtigt, at du er tydelig omkring formålet med samtalen, og at du beder om lov til at spørge ind til personens trivsel:

> ”Er det ok for dig, at jeg spørger lidt ind til, hvordan du går og har det? Jeg vil gerne prøve at hjælpe dig, og jeg ved af erfaring, at det nogle gange kan være rart at få lov at sætte lidt ord på, hvordan man har det og at blive lyttet til. Hvad tænker du om det?”

### Rammerne for samtalen

Forklar altid, hvad rammerne er for samtalen:

> ”Jeg vil benytte denne vejledning undervejs i samtalen. Jeg vil også tage lidt noter undervejs, så jeg kan huske, hvad du fortæller mig.”

> ”Jeg har nogle spørgsmål, jeg gerne vil stille dig. Men du skal sige til, hvis der er noget andet, du hellere vil tale om, som er vigtigt for dig. Der er ingen rigtige og forkerte svar.”

### Fortrolighed

Du skal altid være ærlig og undlade at love noget, du ikke kan holde. For børn og unge under 18 år bør du altid informere om, at du har pligt til at underrette forældrene, hvis du fortsat er bekymret efter samtalen.

> ”Efter samtalen beslutter vi sammen, om du har brug for, at vi to snakker igen. Du skal vide, at hvis jeg stadigvæk er meget bekymret for dig efter samtalen, skal dine forældre have besked.
> Vi aftaler selvfølgelig i fællesskab, hvordan vi bedst kan fortælle dine forældre om samtalen, så det bliver på en måde, som du synes er god. Hvad tænker du om det?”

### Gode råd til samtalen

- Vær rolig og gå nænsomt frem i personens eget tempo.
- Forhold dig åbent og giv plads til, at personen kan fokusere på de emner, der har betydning for ham/hende.
- Det vigtigste er ikke spørgsmålenes formulering, men dit kropssprog, din respons på det, der bliver fortalt, samt hvad du vælger at følge op på med nye spørgsmål.

### Samtaleteknik

Hvis personen nægter at tale med dig, er det sandsynligvis fordi, at der er noget i vejen. Brug lidt tid på at skabe kontakt og tillid og se, om du langsomt kan få åbnet op for en dialog:

”Jeg kan godt forstå, at det er overvældende for dig at tale med mig. Men jeg synes alligevel, at du skal overveje det. Det kan være rart at få lov til at sætte lidt ord på, hvordan man har det og at blive lyttet til. Hvad siger du til, at vi tager det stille og roligt og kun taler om det, som du har lyst til at tale om?”

# Samtalen

Tema 1: Trivsel

**Vil du ikke starte med at fortælle mig lidt om, hvordan du egentlig går og har det for tiden?**
- Hvordan går det i skolen/på studiet/arbejdet?
- Har du det godt sammen med dine kammerater/kollegaer?
- Bliver du mobbet?

(Hvis ja): Hvor længe har det stået på?

**Har du nogle gode venner?**
- Hvor ofte ses du med dem?
- Føler du dig nogle gange ensom?
- Hvad laver du i din fritid?

**Hvordan går det derhjemme?**
- Har du det godt med dine forældre?

**Viden**
Selvskade er en mestringsstrategi, hvor personen forsøger at håndtere udfordringer og svære følelser. Selvskaden er derfor et symptom på underliggende problemer med trivsel, selvværd, forholdet til forældre, relationer til kammerater eller noget andet.

Når du taler med en person med selvskade, er det derfor vigtigt, at du ikke udelukkende fokuserer på adfærden, men at du forholder dig anerkendende over for selvskadens funktion, og i samarbejde med personen forsøger at finde ud af, hvorfor personen har brug for at skade sig selv. Hvilke problematikker ligger bag adfærden?

Tema 2: Bekymringer og stress

**På en skala fra 1-10, hvordan er dit humør for tiden?**
- Er der noget, der bekymrer dig, eller gør dig trist?
- Hvor ofte oplever du at blive irritabel/i dårligt humør?
- Hvem taler du med, når du har det svært?

**Føler du dig stresset eller presset for tiden?**
- Hvad tror du, der presser/stresser dig?
- Hvor ofte oplever du at være stresset?

**Sover du godt om natten?** (Kan du falde i søvn om aftenen, eller vågner du i løbet af natten?)

**Har du nogle gange hovedpine, ondt i maven eller andre gener?**
(Hvis ja): Hvor ofte oplever du det?

**Samtaleteknik**
Hvis du fornemmer, at der ligger mere bag det, personen fortæller dig, kan du følge op med et uddybende spørgsmål, fx.:

- Kan du fortælle lidt mere om det?
- Hvor ofte oplever du det?
- Hvor længe har det stået på?

På den måde viser du personen, at du lytter og er interesseret, samtidig med, at du får indblik i de bagvedliggende tanker, følelser motiver mm.

Tema 3: Coping og mestringsstrategier

**Vi har alle sammen gode og dårlige dage. Kender du til at have en dårlig dag?**
(Hvis ja): Hvornår havde du sidst en dårlig dag? Hvad skete der den dag?

- Kan du fortælle om andre situationer, hvor du har haft en dårlig dag? Sker det ofte, at du har den slags dage?

Vi har alle forskellige måder til at tackle det, der er svært.
Nogle spiser søde sager, andre løber en tur eller lytter til musik.

**Ved du, hvad du gør, når du føler dig ensom/presset/vred?**

- Har du lyst til, at vi undersøger det sammen, hvis du fortæller mig om en dag, hvor du oplevede noget, der var svært?

**Samtaleteknik**
Hjælp personen med at sætte ord på det, der er svært. Det kan du fx gøre ved at fortælle, hvad du hører, at personen siger:

”Ud fra det du fortæller, lyder det til, at når du har en dårlig dag, reagerer du ofte med… (Fx vrede, tilbagetrækning, indre uro mm.). Er det rigtigt forstået?”

Du kan også bede personen fortælle om et konkret eksempel:

”Ved du i hvilke situationer, du får lyst til at skade dig selv?”
(Hvis nej): ”Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om et konkret eksempel?”

Tema 4: Selvskade

Der er en del unge, der skader sig selv med vilje, når de har det svært. Selvskade kan foregå på mange måder. Nogle finder på at slå hånden ind i en væg, brænde sig, kradse eller skære sig selv.

**Har du nogensinde skadet dig selv med vilje?**
(Hvis ja): Er det noget, du har gjort flere gange?
(Hvis nej): Har du nogensinde haft tanker om at skade dig selv?

- Kan du huske, hvordan det startede?

- Ved du i hvilke situationer, du får lyst til at skade dig selv?
  (Hvis nej): Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om sidste gang det skete?

- Har du en fornemmelse af, hvordan selvskaden hjælper dig? Måske kan du sætte lidt ord på, hvad du føler eller tænker før og efter, du har skadet dig selv?

**Viden**
Hvis personen ikke vil snakke med dig om sin selvskade, eller hvis han/hun benægter det, så vend tilbage til at tale om trivsel. Selvskade er ofte forbundet med negative følelser som skam og skyld, og det er derfor ikke sikkert, at personen vil åbne op over for dig under den første samtale. Hav tålmodighed og forsøg at opbygge en tillidsfuld relation.

Husk på, at det aldrig er spild af tid at tage en samtale om trivsel - også selvom det ikke ender med, at personen åbner op og fortæller dig om sin selvskade. Nu ved personen, at du er opmærksom på ham/hende, og at det ikke er lige meget, hvordan han/hun har det.

Tema 5: Alvorlighed

Det er rigtig godt, at du fortæller mig, hvordan du har det, så jeg kan prøve at hjælpe dig.

**Er det i orden, hvis jeg spørger lidt mere ind til din erfaring med selvskade?**

- Hvor længe har selvskaden været en del af dit liv?
- Hvor ofte sker det, at du skader dig selv?
- Hvordan skader du typisk dig selv?
- Er din selvskade blevet værre eller hyppigere med tiden?

**Har du nogensinde haft tanker om at tage dit eget liv?**

- Hvornår havde du sidst disse tanker?
- Har du nogensinde planlagt eller forsøgt at tage dit eget liv? (Hvis ja): Hvad skete der, siden du alligevel ikke gjorde det? Fik du talt med nogen om det? Hvad vil du gøre næste gang, du får sådanne tanker?

**Viden**
Det er vigtigt at undersøge alvorligheden af selvskaden, samt om personen er i akut fare for sig selv – enten pga. alvorlig selvskade eller selvmordsplaner. Hvis personen har planer om alvorlig selvskade eller selvmord, bør du kontakte en pårørende, egen læge eller psykiatrisk skadestue.

Dybe ar/sår på lår og maveregion er mere alvorligt end overfladiske skrammer og rifter på armene.

## Afrunding af samtalen

- Hvordan var det at snakke med mig om de her ting? Hvordan har du det lige nu?
- Skal vi prøve sammen at opsummere de vigtigste ting, du har fortalt mig om i dag?

Du skal nu vurdere og kvalificere din bekymring. Brug din faglighed og dit helhedsindtryk af personen til at vurdere, om der er behov for, at du handler på din bekymring. Du kan finde vejledning på næste side.

Er du i tvivl, om samtalen bør give anledning til yderligere handling, kan du med fordel aftale en opfølgende samtale om 1-2 uger. Dermed har du tid til at skabe overblik over det, som I har talt om, og vende samtalen med en kollega.

**Viden**
Hvis du efter samtalen fortsat er bekymret, er det vigtigt, at personen mærker, at hans/hendes problemer tages seriøst. Det kan være en grænseoverskridende oplevelse at åbne op over for dig, hvorfor det er meget vigtigt, at der følges op på samtalen.

Når du som fagperson opfordrer til at henvende sig til egen læge, får du ikke automatisk besked om det videre forløb. Det er en god idé at bevare dialogen med forældrene eller den berørte, så du ved, at der handles på bekymringen.

## Vurdering af samtalen

Som hovedregel bør selvskade altid give anledning til bekymring.

Selvskade kan dog optræde i mange forskellige former og grader af alvorlighed. Det er relevant at skelne mellem enkeltstående tilfælde af selvskade og gentagne selvskadende handlinger.

Hvis personen har enkeltstående selvskadende handlingerbag sig, men ikke ellers har bekymrende adfærd, vil det i mange situationer være nok, at du har en øget opmærksomhed på personens trivsel.

Dog ser vi ofte, at personer med selvskade samtidig udviser tegn på mistrivsel, depressive tegn eller skader sig selv indirekte. Er dette tilfældet, anbefaler vi, at du følger op på personens udvikling i forhold til trivsel og selvskadende adfærd. Aftal fx et opfølgende møde med personen om 1-2 uger med henblik på at klarlægge, om der er behov for yderligere indsats.

Din faglige vurdering og dit helhedsindtryk af personens psykiske og sociale trivsel vil dog altid være afgørende for, hvordan situationen skal håndteres.

Ved selvskadende adfærd blandt børn og unge skal forældrene altid informeres. Selvskade kan typisk håndteres i skoleregi eller i kommunen evt. med støtte fra PPR eller en psykolog. Det er kommunerne, der er den primære aktør til at håndtere børn og unge med selvskadende adfærd (serviceloven §§ 46).

Hvis der er tale om alvorlig selvskadende adfærd, bør du opfordre til kontakt til egen læge eller en psykolog med henblik på yderligere udredning. Har du at gøre med et barn eller ung under 18 år, og har du mistanke om en mere kompleks problemstilling, bør du lave en underretning til kommunen.

**Depressive symptomer og tegn**
Vær især opmærksom på nedenstående symptomer:

- Tristhed.
- Manglende energi, træthed, nedsat lyst og interesse.
- Fysiske symptomer, fx mavepine eller søvnbesvær.
- Øget irritabilitet.
- Vredesudbrud og udadreagerende adfærd.

Ved mistanke om en depression bør personen henvises til screening hos egen læge. Læs mere om symptomer på depression på sundhed.dk

**Mistrivsel**
Der findes mange symptomer på mistrivsel, og tegnene er sjældent entydige. Kig efter forandringer i adfærd og mønstre, og vær især opmærksom på nedenstående faresignaler:

- Ingen stabile venskaber, trækker sig fra fællesskaber.
- Er ofte syg og klager over fx hovedpine eller søvnbesvær.
- Vredesudbrud og udadreagerende adfærd.
- Indadvendt, fraværende og nedsat lyst og interesse.
- Har koncentrationsbesvær og er umotiveret.
- Fremstår angst, bekymret eller trist.
- Følelse af at være utilstrækkelig, presset eller stresset.

Ved symptomer på mistrivsel hos børn og unge bør forældrene altid informeres om bekymringen. Symptomer på mistrivsel kan eksempelvis skyldes forældres skilsmisse, mobning eller ensomhed.
Dog kan symptomerne også være udtryk for et mere alvorligt problem, fx omsorgssvigt eller andre dysfunktionelle familieforhold.

**Indirekte selvskade**

- Misbrug af alkohol og stoffer.
- Risikofyldt seksuel aktivitet.
- Bilkørsel i påvirket tilstand eller på uforsvarlig måde.
- Tilbøjelighed til at komme i klammeri/slagsmål.
- Ludomani.

Selvmordstanker, - planer eller forsøg:

Får du kendskab til eller mistanke om, at personen har selvmordstanker eller –planer, skal du vurdere, om personen er i akut fare. Hvis du vurderer, at personen er selvmordstruet, må du ikke lade ham/hende være alene.

**Viden**
Når du skal forsøge at vurdere, hvor akut situationen er, kan det være en god idé at stille disse spørgsmål:

- Hvornår havde du sidst tanker om at tage dit eget liv?
- Har du besluttet, hvordan du vil tage livet af dig selv?
- Har du besluttet, hvornår du vil tage livet af dig selv?
- Har du gjort dig nogle forberedelser for at få fat i de ting, du skal bruge for at gennemføre din plan?
- Har du forsøgt selvmord før?

Jo flere af spørgsmålene personen kan besvare, jo større er risikoen for, at personen vil forsøge at tage sit eget liv.
Læs mere på psykiatrifonden.dk.

Fortæl, at du er bekymret, og du derfor er nødsaget til at kontakte vedkommendes forældre eller en anden pårørende. Overvej, om der er behov for omgående at kontakte egen læge eller psykiatrisk skadestue. Du kan evt. bede personen om at ringe til Livslinien, mens I venter på, at forældre eller pårørende tager over.

## Du kan få mere viden, råd og vejledning

LMS' hjemmeside: lmsos.dk
LMS´ faglige sparringstelefon: 7879 3529
E-læringsredskabet: selvskadeabc.dk

**Om opsporingsredskabet**
Opsporingsredskabet er udviklet af:
Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade (ViOSS)
Krumtappen 2, 5. sal.
2500 Valby

Opsporingsredskabet er kvalitetssikret af en følgegruppe bestående af forskere og eksperter med stor faglig viden om selvskade.
Derudover er det testet af fagpersoner fra kommuner samt LMS' brugerpanel bestående af personer, der har erfaring med selvskade.

For yderligere information
Kontakt: info@vioss.dk